Nr. 24. Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



MADONNA Z DZIECIĄTKIEM — LA MADONE ET L'ENFANT
MADONNA WITH THE CHILD

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK V. Nr. 24

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU
POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT GRUDNIOWY 1931 R.



Wszystkim rodzicom i dzieciom przysyłamy serdeczne życzenia Świąteczne.

Co może jeść dziecko do lat 7-miu w okresie świątecznym

Zbliżają się święta z niecierpliwością oczekiwane przez dzieci. Tyle radości w perspektywie: choinka, moc zabawek i naturalnie łakoci.

Nas, lekarzy, uderza zawsze szczegół, że w okresie świątecznym wzmaga się liczba zachorzeń żołądkowo - jelitowych u dzieci. Musimy omówić przyczynę tego zjawiska, aby zapobiec dodatkowym i niespodziewanym zmartwieniom domowym.

W okresie świątecznym, jak wiadomo, odżywianie starszych i dzieci ulega odchyleniom od zwykłych norm życia codziennego. Pod względem jedzenia, w stosunku do dzieci nastaje czasami niezwykła swoboda. Może powstać pytanie u matki, — co rzeczywiście można dać dziecku do jedzenia z potraw świątecznych, aby z jednej strony nie zaszkodzić, a z drugiej strony nie pozbawić go udziału w ogólnym nastroju.

Jeżeli przyjrzymy się bliżej szczegółom kulinarnym okresu świątecznego, to zauważymy, że składają się nań przeważnie potrawy, które ze stanowiska djetetyki dziecięcej w swoim czasie nieraz były omawiane na stronicach tego pisma i co do których zasadniczo nie mamy zastrzeżeń, jeżeli chodzi o dzieci zdrowe.

Ażeby nie wyszczególniać wszelkich możliwych przysmaków, omówimy pokrótce tylko te potrawy jadłospisu świątecznego, które mogą wchodzić w rachubę odżywiania dziecięcego do lat 7-miu.

Omawialiśmy w swoim czasie grzyby, wskazując na ich nieznaczną wartość odżywczą i na pewne zalety jako przyprawy smakowej i możemy tylko powtórzyć, że zasadniczo nie znajdujemy przeszkody w podaniu dziecku zdrowemu od lat 3-ch zupy lub sosu grzybowego, lub innej potrawy grzybowej, za wyjątkiem grzybów marynowanych.

Mówiąc o mięsie, wskazywaliśmy także, że dzieci od lat 2-ch mogą dostawać rybę gotowaną, lub smażoną (gatunki chude). Unikać należy ryb tłustych, a zwłaszcza w postaci wędzonej, lub konserw rybnych. Wyjątek może stanowić tylko zwykły śledź, który można dać dziecku w małej ilości, o ile tylko jest odpowiednio wymoczony.

Wszelkie potrawy słodkie, zwłaszcza z ryżu, kompoty, galaretki owocowe i kisielki mogą być naturalnie dziecku dane. Zamiast mleka

zwykłego zupełnie dopuszczalne jest w djetetyce dziecięcej mleko migdałowe i makowe. Także różne ciastka, w niewielkiej ilości, i przedewszystkiem wszelkie owoce nie są dziecku wzbronione.

Więc właściwie prawie wszystko można dać dziecku? Tak i nie.

Zdaniem naszem bowiem, jeżeli zdarzają się tak często przykre następstwa dla dzieci, w wyniku jadłospisu świątecznego, to przypisać to należy przedewszystkiem nagłemu odchyleniu od normy życia codziennego i przeładowaniu ilościowemu.

Nadmierna liczba dań świątecznych, brak zwykłego normowania ilościowego djety dziecka stanowi główne niebezpieczeństwo „świąteczne".

Zwykle bowiem, pod wpływem dobrego nastroju świątecznego i odmiennych smaków pokarmów, dziecko ma zbyt dobry apetyt i je dużo. Mieszanina różnych pokarmów (poszczególnie dozwolonych) w połączeniu z osłabieniem kontroli nad jedzeniem dodatkowych łakoci, przyprawia najczęściej dziecko o chorobę, a nie specjalnie jakiś grzybek lub coś innego. Na święta dzieci, zwykle hojnie obdarowywane przez ciocie, babcie, kuzynki i znajome, zjadają niespostrzeżenie niezliczoną ilość cukierków, czekoladek, orzechów, owoców i t. p. Zdarza się także, że jeżeli lekarz pozwoli, lub zaleci jakieś jedzenie, jako pożyteczne, wtedy czasami daje się dziecku pokarmu tego tyle, że będąc nawet najodpowiedniejszym, mógłby zaszkodzić.

Wynika z tego, że główną uwagę należy zwrócić na ilość jedzenia przeznaczonego dla dzieci. Dzieci nie potrzebują jeść zbyt dużo różnych pokarmów na raz. Nie zabraniając im tego, lub innego, nie należy kłaść nacisku na to, aby dziecko musiało wszystkiego skosztować.

Wybieramy dla dziecka 3 — 4 najodpowiedniejsze dania i tem się ograniczamy, uważając, aby ilość ogólna spożytego pokarmu, nie bardzo przekraczała zwykłe codzienne ilości. Pozatem trzeba zwrócić uwagę przedewszystkiem na różne łakocie dodatkowe i przeciwstawić się częstowaniu dziecka niezliczoną liczbą orzechów, czekoladek, ciastek i t. p.

W ten sposób najpewniej unikniemy choroby „poświątecznej" i niesłusznego posądzenia o szkodliwość tej, lub innej potrawy.

Dr. Jerzy Wiszniewski.

Zaoszczędzone dziś na 2-ch przejazdach tramwajowych gr. 50 przekazałam Redakcji tygodnika „Kobieta Współczesna" na konto P. K. O. 14.560 z adnotacją: „NA GWIAZDKĘ W LASKACH".

Świąteczny dobór zabawek

(Projekt ankiety).

W okresie przedświątecznym zastanawiamy się zwykle z pewnem zakłopotaniem z żoną, jakie zabawki dać dzieciom na Gwiazdkę. Decyzja nie jest łatwa. Wszystko trzeba rozważyć, aby pogodzić przeróżne okoliczności: stronę finansową, pragnienia dzieci, ich wiek i potrzeby „pedagogiczne", uzgodnić, aby Babcia i Ciocia nie dały tego samego, i sprawdzić, co już mają.

Trzeba więc ustalić prawdziwy „l'odre de bataille", sprawdzić wszystkie strategiczne punkty — aby już potem śmiało kroczyć do zwycięstwa: radości dzieci i radości ofiarodawców.

Do kłopotów powyższych dołącza się jeszcze jeden — czy rzecz zaprojektowaną dostanie się i to taką, jakiej się życzy.

Korzystając więc z doświadczenia, jakie w okresie pogwiazdkowym nabędą rodzice (może to będzie przysłowiowe „mądry Polak po szkodzie"?) proponowałbym, aby łaskawie wszyscy zainteresowani nadesłali na ręce Redakcji odpowiedź na następujące pytania:

1. Jakiemi zabawkami (kupionemi) najchętniej bawią się moje dzieci (z podaniem wieku i płci)?

2. Jakie braki widzą rodzice w zabawkach kupowanych?

3. Jakich zabawek trudno dostać, względnie jakich typów zabawek brak i warto by je wprowadzić w życie?

Dla przykładu przytoczę, że np. trudno znaleźć gdzieś w sklepach typ składanej małej scenki dla przedstawień kukiełek, lub lalek.

Dr. J. Bogdanowicz.

Kłopoty zimowe młodej matki

Mamy już zimę. W związku z chłodami powstaje u młodych niedoświadczonych matek obawa przed „zaziębieniem“ dziecka i niechęć do wywożenia, czy wyprowadzania go na spacer.

Lekarz nieraz długo musi przekonywać matkę, zanim uda mu się skłonić ją do regularnych codziennych spacerów z dzieckiem.

Nie będę tu szeroko uzasadniał niezbędności słońca i świeżego powietrza dla należytego rozwoju dziecka. Na szczęście przekonanie o wielkiej wartości czynników tych dla zdrowia coraz mocniej ugruntowuje się wśród społeczeństwa.

Włoskie przysłowie mówi: „skąd wychodzi słońce, tam wkracza lekarz“. Przysłowie to powstało w kraju słonecznym, ciepłym, w którym śnieg ludzie widzą raz na kilka lat. Tembardziej ma ono zastosowanie u nas, gdzie prawie pół roku trwa zima, kiedy słońce świeci tylko od 8 rano do 4 popołudniu, a reszta doby jest ciemna, a jeśli chodzi o ciasne warszawskie podwórza, to ciemno jest w nich i wciągu tego krótkiego dnia, tak że w wielu mieszkaniach trzeba cały dzień utrzymywać światło sztuczne.

Światło sztuczne nigdy nie da nam tyle i takich życiodajnych promieni, jakie daje nam słońce.

Nie należy jednak, szczególnie w naszym klimacie, w pogoni za światłem słonecznem zapominać o cieple, którego nam w zimie słońce zbyt wiele nie dostarcza, i w zależności od temperatury powietrza odpowiednio dziecko ubierać. Oczywiście w czasie dużych mrozów trzeba się od spacerów nawet wstrzymać, ale trzeba pamiętać wtedy o częstem wietrzeniu mieszkania, gdyż obok światła, świeże powietrze jest drugim niezbędnym czynnikiem dla zdrowia.

W związku z zimowemi spacerami chciałbym jeszcze odpowiedzieć na kilka najczęściej zadawanych lekarzowi pytań, mianowicie: czy dzieci mogą na spacerze jeść? czy mogą jeść pokarmy zimne? czy pozwolić dzieciom dużo mówić? czy można dziecko na spacerze przewijać?

Ważną rzeczą jest przyzwyczajenie dziecka do przyjmowania pokarmów w pewnych określonych odstępach czasu. Jeżeli w czasie spaceru wypadnie godzina, o której dziecko zwykle dostaje jeść, to niema powodu, aby tego jedzenia nie dostało. Wyjątek stanowią dzieci, które się w czasie jedzenia pocą, te trzeba karmić w domu.

Podawane niemowlęciu jedzenie powinno być ciepłe. Powstaje pytanie, jak to zrobić w ciągu kilkugodzinnego spaceru. Oczywiście sprawa ta upada w stosunku do dzieci karmionych piersią. Dla dzieci karmionych sztucznie trzeba mieszanki całkowicie w domu przygo-

towane i podgrzane przechowywać w termosie, albo też zwykłą butelkę z ogrzaną mieszanką można położyć pod kocem obok dziecka, które ciepłem własnem utrzyma odpowiednią temperaturę.

Tak jak przewód pokarmowy małego dziecka nie jest przyzwyczajony do zimnych pokarmów, tak samo nie jest przyzwyczajony do zimnego powietrza i przewód oddechowy. Oddychać powinno się nosem, w którym powietrze oczyszcza się z kurzu, zwilża i ogrzewa i w tym stanie, przechodząc następnie przez gardziel i tchawicę nie drażni ich. Przy krzykach i mówieniu ostre, mroźne powietrze dostaje się bezpośrednio do gardzieli i może sprowadzać tam stan podrażnienia.

Co do przewijania dziecka na spacerze, to potrzeba tego u zdrowych dzieci nie powinna się zdarzać zbyt często. Dziecko zdrowe oddaje stolec 1 — 2 razy na dobę i to zwykle w pewnych określonych godzinach. Godziny te trzeba zapamiętać i w tym czasie nie wywozić dziecka na spacer. Mocz dzieci oddają częściej i nie tak regularnie. Jeżeli więc zdarzy się potrzeba przewinięcia dziecka, to można to zrobić na spacerze, pod warunkiem, że będzie to zrobione zręcznie i szybko; — prędko wyciągnąć mokrą pieluszkę i szybko podsunąć suchą, bez rozpakowywania dziecka i bez unoszenia go w powietrze. Jeżeli ma to być robione bez dostatecznej wprawy i szybkości, lepiej, aby było robione w lokalu zamkniętym.

Dobrze urządzone ogródki Jordanowskie zawsze mają odpowiednie pokoje do przewijań dzieci i kuchenki do podgrzewania pokarmów.

Dr. Z. Morawski.

Szczepienia ochronne przeciwgruźlicze, a wypadki w Lubece

Wobec rozgłosu jaki nabrał proces w Lubece (Niemcy) w sprawie zachorowań dzieci na gruźlicę po zastosowaniu szczepionki gruźliczej BCG. i zaniepokojenia wywołanego tą sprawą wśród matek, musimy wyjaśnić kwestję tę na łamach naszego pisma.

Rozgłos ten w szerokiej mierze zawdzięcza się kampanji czynników wrogich akcji szczepiennej. Wypadki zaszłe w Lubece na skutek *użycia przez fatalną omyłkę zjadliwego szczepu gruźlicy* do przygotowania szczepionki, chciano przedstawić w odrębnem i niewłaściwem świetle.

Gruźlica jest jedną z największych klęsk społecznych. Zabiera ona corocznie setki ofiar wśród do-

rosłych i dzieci, a zwłaszcza w pierwszych 2 latach życia. Wiek ten jest najbardziej wrażliwy na zachorowanie na gruźlicę.

Sprawą uodporniania przeciwko gruźlicy zajmowano się już od szeregu lat. Ale dopiero prof. Calmette'owi udało się wynaleźć nową metodę uodporniania przeciwko tej chorobie. Prof. A. Calmette i jego współpracownik dr. Guérin zdołali wyhodować szczep mało zjadliwy. Szczep ten, nazwany przez nich, szczepem BCG (Bacillus — Calmette — Guérin) otrzymali oni hodując szczep zjadliwy w ciągu 13 lat. W czasie długich hodowli szczep ten stracił zupełnie zjadliwość tak dla zwierząt jak i dla ludzi i dotychczas pomimo licznych prób nie udało się nikomu powrócić jego zjadliwości.

Szczep ten pomimo utraty zjadliwości nie stracił własności wywoływania odporności.

Po dokonaniu licznych prób na różnych zwierzętach, zastosowano szczepionkę z powyższego szczepu i u ludzi.

Ścisłe obserwacje dzieci szczepionych w różnych krajach między innemi we Francji i u nas wykazały: w pierwszym rzędzie, że szczepionka ta jest absolutnie nieszkodliwa; po drugie, że daje ona na pewien czas (2 do 4 lat) uodpornienie. Zabezpiecza zatem od gruźlicy najniebezpieczniejszy okres życia.

Do szczepień w pierwszym rzędzie nadają się dzieci ze środowisk gruźliczych.

We Francji, Indo-Chinach, Rumunji, innych państwach i u nas ogółem zaszczepiono przeszło 600 tysięcy dzieci i nigdzie dotąd, poza Lubeką, nie było żadnych nieszczęśliwych wypadków po szczepieniu.

Szczepienia przeprowadza się doustnie. Szczepić można tylko w pierwszych 10 dniach życia, gdyż wówczas jelita niemowlęcia są przepuszczalne dla prątków gruźliczych.

Szczepimy przeto noworodki doustnie 3 krotnie w odstępach 2 dniowych, np. 3, 5 ,7 dzień, lub 4, 6, 8. Okres wytworzenia się odporności trwa około 6 tygodni, należy zatem w tym okresie bezwzględnie nie dopuścić do tego, aby dzieci szczepione nie stykały się z chorymi na gruźlicę.

Uodparnia się szczepionką, zawierającą żywe bakterje, musi być ona zatem przygotowywana świeżo i nie może być przechowywana dłużej niż 10 dni.

Szczepionka na całe szczepienie składa się z 3 porcji, które podaje się niemowlęciu w odstrzykniętym pokarmie na pół godziny przed jedzeniem.

Celem otrzymania odporności niemowlę musi otrzymać całą serję. Jednorazowe podanie szczepionki nie może wywołać uodpornienia.

U nas w kraju szczepionkę przygotowuje Państwowy Zakład Higieny, gdzie szczepy znajdują się pod bardzo ścisłą kontrolą i są przygotowywane w osobnym laboratorjum.

Należy jeszcze dodać, że każda serja szczepionki jest sprawdzana na nieszkodliwość na zwierzętach wrażliwych na gruźlicę.

Jak już wyżej nadmieniłam wobec nieszkodliwości szczepionki i dodatnich stron jakie daje uodpornianie można z całym spokojem stosować szczepionkę, a zwłaszcza w rodzinach gruźliczych, pamiętając zarazem o izolacji w okresie wytwarzania się odporności.

Dr. Zofja Glińska.



Umiejętne, celowe i higjeniczne urządzcnie mieszkania jedno i dwuizbowego

W dobie głodu mieszkaniowego, jaki obecnie przeżywamy, ludzka pomysłowość, zmierzająca do najbardziej umiejętnego, celowego wykorzystania miejsca w zbyt szczupłem mieszkaniu, święci często triumfy. Nierzadko jednakże w rozmieszczaniu niezbędnych sprzętów domowych i mebli, brak przemyślanego planu i gustu, co więcej urządzenie to grzeszy pod względem higjenicznym.

W niniejszym artykule pragnę choć z gruba nakreślić sposób urządzenia mieszkania jedno i dwuizbowego przez rodzinę, w skład której wchodzi dziecko lub dzieci. Zajmuję się tego rodzaju mieszkaniami dlatego, że takich mieszkań jest bodaj najwięcej, a urządzenie się w jedno lub dwuizbowem mieszkaniu, umiejętne i oszczędne, z gustem i korzystne nie należy do rzeczy łatwych. Zbyt szczupłe ramy niniejszego artykułu zmuszają mnie do ujęcia sprawy w stylu nieco telegraficznym, nie mniej przeto pod kątem widzenia dobra dziecka.

Zacznijmy więc od mieszkania jednoizbowego. Mieszkanie takie musi być jednocześnie kuchnią, pokojem sypialnym, stołowym, a jeśli są dzieci i dziecinnym. Nie wdaję się tu w szczegółowe rozplanowanie mebli i sprzętów domowych, chcę tu tylko podnieść pewne zasadnicze rzeczy.

Mieszkanie najwięcej zyskuje przez dobrze utrzymaną podłogę. Podłoga więc (jeżeli to nie jest posadzka) powinna być malowana. Taką podłogę łatwiej jest utrzymać w czystości, a na tle czystej i lśniącej podłogi ładnie wyglądają nawet skromne meble. Wycierana kilka razy dziennie wilgotną ścierką taka

podłoga doskonale utrzymuje czystość.

Ściany takiego pokoju można pomalować od dołu do połowy farbą olejną, od połowy do sufitu zwykłą farbą. Co do koloru farby, to musi być utrzymany kolor spokojny, jasny np. kolor seledynowy, jasno błękitny, kremowy z takiem czy innem odcieniem, gdyż pstrokacizna, barwy zbyt jaskrawe, krzyczące ujemnie wpływają na system nerwowy dorosłych jak również i dzieci. W spokojnym tonie musi być utrzymany również i szlak. Pomalowana na olejno dolna połowa ściany może być często ścierana kawałkiem wilgotnego płótna, górną zaś połowę ścian malujemy zwykłą farbą, gdyż powstająca od gotowania para jest przez zwykłą farbę wchłaniana, na olejnej zaś osadzałaby się w postaci mniejszych lub większych kropel.

Okna, jak wiadomo, służą do przepuszczania światła i powietrza, nie powinniśmy zatem stawiać żadnych przeszkód wchodzącemu przez nie światłu, a więc firanka powinna być z białego materjału, a nie kolorowa, przyczem powinna być umieszczona na przylegającej do okna ścianie, zlekka tylko zachodząc na okno. Nie powinniśmy stawiać na oknie wazonowych kwiatów o dużych liściach, jak również wysokich mebli tuż przy oknie, któreby stanowiły choć częściową przeszkodę w przenikaniu do mieszkania światła.

Obok kuchenki winna znaleźć się małych rozmiarów skrzynka na węgiel z pokrywką, służąc jednocześnie za taborecik. Nad skrzynką lub w innem miejscu, ale w pobliżu kuchenki może być umieszczona szeroka półka na zawiasach z podpórką, opuszczana i unoszona, zastępując w razie potrzeby stół kuchenny.

Kuchenkę wraz z należącemi do niej sprzętami można oddzielić od reszty pokoju kotarą, stwarzając w ten sposób pozory pokoju z kuchnią.

W tak powstałym pokoiku można umieścić maleńki kredens, stół i kilka krzeseł, a do spania tapczan ze skrytką na pościel. Tapczan-kanapa może służyć do siedzenia przy stole. Szafa brystolka służy na ubranie i bieliznę. Miejsce dla szafy bliżej kotary, najlepiej jeżeli może być przedłużeniem kotary. Stół, kredens i krzesła (wszystko w jednym tonie z szafą) zajmują środek pokoiku. Trochę bliżej okna tapczan (lub 2 tapczany), najbliżej zaś okna łóżeczko dziecięce, nastawione na jaknajwiększą ilość światła, a nie gdzieś w kącie za szafą, jak to się często spotyka.

Jednoizbowe mieszkanie należy często przewietrzać. Dziecko można wówczas ubrać jak do spaceru; można też to przewietrzanie uskutecznić podczas spaceru z dzieckiem.

Rozmieszczenie mebli i sprzętów domowych łatwiejsze jest trochę w mieszkaniu dwuizbowem. Mamy tu już kuchnię, w której możemy umieścić niezbędne sprzęty kuchenne, może nawet kredens kuchenny, jedno łóżko dla kogoś z rodziny.

Jeżeli miejsce się znajdzie, to

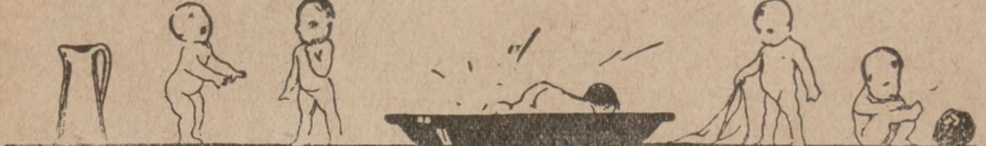
możemy umieścić krótką wannę (długości 150 cm.), połączoną z rurą wodociągową i ze zlewem. Urządzenie takiej wanny nie jest zbyt kosztowne, a jest bardzo pożyteczne i wydatnie podnosi higjenę. Wzniesiona na odpowiednio wysokich nóżkach z przykrywką, imitującą stół, może doskonale zastępować stół kuchenny, a jednocześnie w ciągu tygodnia służyć jako skrytka dla wielu sprzętów kuchennych. Podłoga w kuch ni może być malowana, lub nie, byleby była utrzymywana w czystości.

Przylegającemu do kuchni pokojowi pozostaje rola pokoju sypialnego i stołowego. Podłoga zatem znowu może być malowana. Szafa (jeśli w kuchni nie było miejsca) winna być bliżej kuchni lub pośrodku pokoju przy ścianie; środek zajmuje stół, krzesła, stanowiąc wraz z szafą wspólny ton. Łóżka - tapczany odgrywają podwójną rolę (do siedzenia i spania) umieszczamy bliżej okien, a najbliżej od okna i światła umieszczamy łóżeczko dziecięce, a nie gdzieś tam w kącie koło pieca. Obok łóżeczka dziecka mały okrągły stoliczek dziecięcy wraz z zabawkami (jeżeli dziecko już chodzi lub usiłuje chodzić). Okno lub okna mają w takim pokoju również bez przeszkód pełnić swoją rolę, to znaczy przepuszczać światło na cały pokój. Nie należy zatem na oknie, lub w pobliżu okna stawiać ani dużych kwiatów, ani mebli, któreby zasłaniały okno i zaciemniały pokój. Pokój taki należy często przewietrzać, podczas przewietrzania możemy z dzieckiem przejść do kuchni.

Nie można tu dać jakiegoś szablonu, gdyż pokoje różnią się między sobą co do przestrzeni, jak również co do swego kształtu. Są pokoje mniejsze i większe, kwadratowe, prostokątne o ścianach skośnych, są wysokie a długie, są tak zwane dobrze i źle ustawne. Ale codzienne spostrzeżenia dostarczają sporo przykładów umiejętnego, celowego gustownego i zgodnego z wymaganiami higjeny, wykorzystania mieszkania nawet szczupłego, jak również jest mnóstwo obrazków niedołęstwa, braku ładu i najprostszego poczucia smaku w ustawianiu niezbędnych sprzętów i mebli w mieszkaniu; a pod względem higjenicznym widzi się rażące odchylenia.

Takie czy inne urządzenie mieszkania — ze smakiem i gustem, lub bezmyślne, bezplanowe z pominięciem najprostszych wymagań higjeny daje wymowne świadectwo pani domu, dobre, lub złe.

Dr. St. Średnicki.



Boże Narodzenie źródło radości i smutków dziecięcych

Mówi się zawsze o świętach Bożego Narodzenia z nutą sentymentalną w głosie. Mówi się o zapachu igieł jodłowych, o żarzących się świeczkach, o rozradowanych oczach dziecięcych — mówi się o cichym, pogodnym nastroju, o sercach dobrych i kochających, o szczęściu, które w ten wieczór Narodzenia Pańskiego gości w serduszkach dziatwy.

Wiele się o tem mówi i pisze.

Ale przecież zapominamy, że nie dla wszystkich dzieci wieczór Wigilijny — jest wieczorem szczęścia.

Nie mówię tutaj nawet o dzieciach opuszczonych, samotnych, o dzieciach złych rodziców.

O nich wiemy dobrze — że w ten wieczór ciężka ręka życia nie przestanie napewno dławić ich biednych istnień.

Te dzieci są raną bolącą, te dzieci są ciężkim wyrzutem sumienia dla nas wszystkich, dla nas wszystkich bez wyjątku.

Nie o nich jednak chcę dziś mówić.

Chciałabym — aby teraz, gdy zbliżają się święta, każda matka uważnie zastanowiła się nad tem — by dla dziecka jej stały się one tylko źródłem radości, a nie źródłem smutku.

A więc co czynić?

Kupić choinkę, prezenty, wystroić, zaprowadzić na wizytę, jedną, drugą, trzecią, sprosić gości, zabrać do cyrku, do kinematografu?

Nie!

Nie o to chodzi. Chodzi o coś zupełnie innego.

Bo może być i choinka, i prezenty i wizyty i kino — a święta będą mimo wszystko źródłem smutku dla dziecka.

Trzeba dać dziecku atmosferę spokoju i dobroci, atmosferę łagodnego i pogodnego uśmiechu.

Bo nie łudźmy się — tej atmosfery nie dajemy naszym dzieciom często. Niech ją mają w czasie świąt. Niech ona stanie się źródłem ich radości.

Na ten krótki okres świąt Bożego Narodzenia — odsuńmy nasze zgryzoty, smutki, żale, pretensje, słuszne urazy i nigdy nie darowane zawiści.

Powiedzmy sobie — chcę dać memu dziecku to, co mam w sobie najlepszego—a dla dziecka tem najlepszem zawsze będzie pogoda matki.

ZOFJA JABŁOŃSKA

Madrygalik

Gniazdeczko mojej radości,
Do Ciebie niebem najbliżej!
Nad jakichś dróg zawiłości
Wyfruwa serce, jak czyżyk.

Puszysty życia kłębuszku,
Na twój sznureczek nawlekam,
Jak szmatki płonych pieluszek,
Me dni — niesione zdaleka.

Świat nie udręcza już oczu
Barw siedmioraką otęczą,
To śliczny malutki chłopczyk
W biało - różowej sukience!

Nocy mych szybko niebieska,
Zielonych dzionków zazulo,
Bezradna samotna łezko
Na sercu obeschłem z ulew!

Śnieg i lód

Zimowe słońce wstaje późno, a my wstajemy z nim razem, nie tak jak latem, kiedy już długo świeciło podczas mocnego dziecinnego snu.

Za oknem wisi termometr; czarny słupek rtęci, co to nazywa się żywem srebrem, skurczył się z zimna ogromnie, taki mały, taki niski. Opuścił się jeszcze niżej, niż ta kreska, gdzie stoi małe czerwone kółko, tajemnicze zero.

Dzisiaj mróz, dzisiaj będzie szczypać w policzki, dzisiaj każda kałuża pokryje się błyszczącą warstwą lodu.

Mamy teraz zimę; jeszcze przez długie miesiące dzien będzie krótki, będą spały drzewa, będą ziębły nieliczne ptaki na gałązkach krzewów, będzie panował wszechwładnie mróz i będzie ciągle biały śnieg dokoła na ziemi.

Wszystkie cuda zimy, wszystkie zimowe zabawy dziać się będą za przyczyną mrozu, tajemniczego władcy, o którym trudno wiele powiedzieć, a który panuje od chwili, gdy ziębnięta rtęć dosięgnie czerwonego zera.

Woda stoi w kałużach, drobną falą pokrywa się w stawie, a naraz przyjdzie mróz, woda robi się coraz zimniejsza i po wierzchu pokrywa się najpierw cienką, potem grubszą warstewką lodu. Że lód potrafi odrazu zamienić się w wodę, wiemy dobrze; jak spływa zimna, lodowa woda, gdy w ciepłej rączce trzymamy śliczny, jakby ze szkła, lodowy sopel.

Weźmy trochę wody na miseczkę i wystawmy na mróz — można doskonale zobaczyć, jak po pewnym czasie tworzy się przezroczysta cienka pokrywa i jak prędko znika, gdy wstawimy miseczkę do ciepłego pokoju.

Więc teraz wiemy napewno, że to ta sama woda, po której płyną statki, woda, w której żyją ryby, woda, którą pijemy, tworzy lśniącą powierzchnię ukochanej ślizgawki — i tej, po której na wyślizganej podeszwie sunie się długą ścieżką jedno za drugiem i tej „prawdziwej“, którą z chrzęstem kraje ostra łyżwa.

A czy byliście nad rzeką? Czy widzieliście, jak przy pierwszych większych mrozach zaczęła płynąć po ciemnej wodzie lodowa kra?.

Bo rzeka nie zamarza tak poprostu i odrazu, jak spokojny staw. Rzeka płynie przecież, woda porusza się, więc nie może się pokryć odrazu lodem; marznie od brzegu, gdzie mniejszy prąd, a środkiem płyną kry; wielkie kawały lodu płyną coraz gęściej, spotykają się ze sobą, zrastają, aż skują rzekę twardą, mocną powłoką.

Zobaczymy, jak leży cicha, jakby nieżywa, zupełnie inna, niż latem, nasza rzeka pod lodem.

— Dzisiaj mróz bardzo silny,

biegniemy zobaczyć co dzieje się z rtęciowym słupkiem, a tu nic nie widać, cała szyba pomalowana w prześliczne białe kwiaty, dziwne liście, delikatne gałązki. I to mrozu sprawka; on to zamroził parę wodną, tę samą parę co wychodzi z ust białym kłębem i unosi się nad talerzem zupy. Para osiada zawsze na szybach wilgotną mgłą, a jak mróz duży para zamarza tysiącem drobnych lśniących igiełek, które układają się w dziwne desenie.

A śnieg? Skąd się bierze? Jak to się dzieje, że któregoś nie bardzo zimnego ranka zaczną się sypać z nieba niezliczone miękkie płatki?

Na niebie wtedy gromadzą się chmury, słońca bardzo długo nie widać, a płatki lecą, albo duże takie, że fruwają w powietrzu, jak motyle, zanim spadną, albo drobniutkie, ostre, gnane przez wiatr, tworzą wiry i kłęby, że świat ginie z oczu.

Chmury zbierają się wysoko w górze, takie same, jak w lecie utworzone z gęstej wodnej pary, z pary co uleciała z wysychającej potrochu wody — ale w lecie para wodna zleci na ziemię deszczem, a w zimie— znów mrozu sprawka — zamarzną drobniutkie kropelki w delikatne igły, igiełki złączą się ze sobą, staną się leciutkim śniegowym płatkiem i polecą wesoło na ziemię.

Pada śnieg — wysuńcie przez okno rączkę, na ciemnym materjale rękawa położy się jeden i drugi biały płateczek. Patrzmy, zaraz teraz, póki nie roztopi się w małą kropelkę wody. Jak wygląda?

Widzicie, że większy płatek utworzył się z delikatnych, drobnych gwiazdek, a tu obok leży sama jedna gwiazdka, taka śliczna, jakby wyrobiona przez najdelikatniejsze w świecie ręce. Już niema płatków— leżą drobne kropelki wody: wysuniemy drugi raz rękę i znów leżą śniegowe płatki i gwiazdki znowu inne, o rozgałęzionych igiełkowatych promieniach.

Śnieg pada przez cały dzień — na dworze bardzo cicho, nie słychać kroków, bo wszyscy stąpają po miękkim dywanie, nie słychać turkotu. Rano była warstewka cienka, nie pokrywała nawet trawy, powoli grubieje, płatek na płatku układa się coraz wyżej, a popołudniu leży śnieg grubo, zupełnie biały na ziemi, na gałązkach drzew, na dachach i na parkanach.

Wyruszymy z sankami i na długich deszczułkach nart; będziemy ześlizgiwać się z ośnieżonych pagórków, toczyć gruby tułów bałwana i lepić twarde śniegowe kule.

Widzieliście, jak łatwo topi się śnieg, jak prędko tworzy się kropla z płatka świeżo spadłego, jak zamienia się odrazu w wodę miękki śnieg w cieple pokoju. Ciepło prędko dochodzi do cieniutkich igiełek i topi je odrazu — dlatego tak zaraz kapie woda z zaśnieżonego bucika czy pończoszki i dlatego łatwo ulepić kulę ze śniegu ściśniętego w ręce.

A dlaczego tak łatwo ześlizgują się z góry saneczki i gładkie narty? I tu się kryje tajemnica — śnieg topi się prędzej, gdy go coś przyciska

mocno, topnieje szybko przyciśnięty płozami sanek, czy deską narty, staje się gładki i taki śliski, że sunie się po nim z szybkością wiatru. A teraz już wiecie dlaczego śnieg taki się robi odrazu brzydki, mokry pod kołami samochodów, wozów i pod kopytami koni na ruchliwej jezdni?

Piękna jest zima, kiedy zabieleją śniegiem szeroko pola, kiedy na lasy spadnie miękka pierzyna, tylko stawy i małe jeziorka patrzą szklanym okiem z lodu.

Wszędzie za miastem czysty śnieg i lód króluje.

J. B. Guderska.

Pracujmy razem

Dzieci lubią się bawić, śmiech i zabawa są ich żywiołem; maleńkie, kilkomiesięczne zaledwie bobo śmieje się i radośnie wyciąga rączęta do zabawki, starsze z całą namiętnością szukają rozrywki, a bawią się niemal wszystkiem, wystarczy rzucić okiem do dziecinnego pokoju, aby się przekonać o prawdziwej umiejętności zabawy dzieci. Czasem, aż zazdrość bierze, że skończyły się te dobre czasy, kiedy to byle skrawek lśniącego papieru, jakiś stary gałganek lub parę kasztanów budziło naszą radość i zachwyt.

Lecz dzieci niemniej łatwo nużą się i nudzą zabawą, a nawet przestają się zupełnie interesować swemi skarbami.

Osamotnione lalki smętnie opierają głowy o chuderlawe konie, żołnierze leżą, jak na polu bitwy, gospodarstwa rozpadają się z braku opieki i czujnego oka swych małych gospodarzy — słowem stos rupieci w kącie i znudzona buzia, oto rezultat nadmiernej hojności rodziców i krewnych.

Istnieje jednak inne źródło zabawy dziecięcej, mało wyzyskane, a wiele zadowolenia i korzyści przynoszące — jest niem zajęcie dzieci pracą i wtedy pracując „na niby“ bawią się „naprawdę“.

Stoi sobie oto taka malutka, trzyletnia osoba w kuchni z zawiniętemi po łokcie rękawkami, opasana fartuszkiem i pomaga mamusi robić kruszanki: — jest tak przejęta swojem zadaniem, że co chwila, z niepewnością w głosie zapytuje „a takie kluseczki — będą dobre?“ — Jeżeli nie chcemy tego zainteresowania zmarnować, to musimy je traktować

zupełnie serjo — a szczególniej niewolno nam zostawiać dzieci bez odpowiedzi.

Inny znów bąk, zaledwie głową sięgający stołu z całą namiętnością i powagą wyciera kurz ze wszystkich dostępnych mu przedmiotów— ale zawsze razem z Mamusią, która mając na oku swego małego pomocnika, może nim kierować, zabezpieczając wiele przedmiotów od uszkodzenia.

Dzieci zdają sobie sprawę z trudności i rozstrzygają je same bardzo prosto — taki np. mały pomocnik sam już uprzedza fakty mówiąc: „Ty Mamusiu jesteś duża, to sięgniesz wyżej, a Uluś malutki pomoże Mamusi wytrzeć drzwiczki, żeby Mamusia się nie schylała“.

Jedna z moich znajomych miała cudowny dar bawienia dzieci—pracą, do której potrafiła wszczepić nietylko zamiłowanie, ale przedziwną zręczność i zdolności.

Maleńką dziewczynkę nie mającą więcej, niż rok i osiem miesięcy uczyła sprzątać. Mała zmiatała szczoteczką wszystkie kruszynki, szorowała „na niby“ różne sprzęty najzupełniej nie dopominając się o mydło i wodę.

Przy porządkowaniu szuflad dzieci nigdy nie przeszkadzały, bo umiała wyszukać im zajęcie i wzbudzić chęć współdziałania. Dziecko, biorąc udział w pracy matki, interesowało się nią i rozumiało konieczność porządku.

Młodsze miały dane guziczki do segregowania, starsze nawlekały je na nitkę, według gatunku, lub koloru.

Dzieci szczególniej lubiły zajęcia gospodarskie, posegregowane resztki materjałów, zanim zostały powiązane według gatunków, musiały być przedtem rozprostowane żelazkiem — to prasowanie malutkiem, ale „prawdziwem“ żelazkiem, było źródłem niewyczerpanej uciechy, nie mniej jak pranie — wielkie pranie dla lalek, do którego dołączona była jakaś chusteczka batystowa, lub kołnierzyk Mamy. Pranie przysparzało trochę kłopotu, ale uczyły się dzieci porządku i prawidłowego wykonywania zajęć, od których zależą przyszłe upodobania i przyzwyczajenia dziecka.

Ważniejszym jednak i cenniejszym był udział dzieci w prawdziwem praniu, dzieci pomagały namydlać różne drobiazgi, składały do magla chusteczki, serwetki i t. p. — a starsze uczyły się prasować. Znam taką dziewczynkę, dziś zawołaną gospodynię, która z dumą opowiada ,że całe zamiłowanie do gospodarstwa domowego wyniosła z domu, gdzie od najmłodszych lat brała czynny udział we wszystkich zajęciach matki, począwszy od prania i gotowania, a skończywszy na wyciąganiu fastryg z roboty lub przebierania owoców na konfitury.

Starsze dzieci zainteresować możemy bardzo łatwo hodowlą kwiatów — umiejętne i regularne podlewanie oraz okurzanie kwiatów pod kierownictwem osób starszych da im wiele zadowolenia i zapełni po-

żytecznie czas. Szczególnie zaś zachętą do pracy jest hodowla „swego kwiatka“ — tylko przez oszczędność nie dajmy wypadkiem tego najgorszego, najbrzydszego — wybierając kwiat przeznaczony dla dziecka należy kierować się poniekąd jego upodobaniem, równocześnie bacząc, aby wybrany okaz nie był zbyt trudny do prowadzenia, gdyż dzieci przywiązują się łatwo do owoców swej pracy, a zniszczenie odczuwają bardzo boleśnie.

Jak bardzo rozumieją dzieci wspólną pracę z matką, to najlepiej zauważyć można przy robotach choinkowych — póki matka siedzi razem z dziećmi i kieruje robotami, podsuwając wzory, lub kolory, a nawet tylko robiąc jakąś zabawkę sama — dzieci z wielkiem zajęciem pracują, a nawet chętnie pomagają Matce, lecz niechże tylko, odwołana obowiązkami, odejdzie od stołu, to pomimo zainteresowania — dzieci w krótkim czasie porzucają miłą zabawę — brakło im widać nietylko rady i pomocy, ale tego współdziałania — tej energji cieplnej, której zawsze i wszędzie powinna być źródłem matka.

Anna Podgórska.

Mamusiu opowiedz bajeczkę

ZIMNA WODA

— Chlup! chlup! chlup! — codziennie myje się Jasio zimną wodą, chociaż w pokoju wcale nie jest ciepło.

Jest już jesień i wiatr dmie co sił za oknami:

— Uhu... uhu... uhu:::

Mała Oleńka podziwia Jasia. Podziwia go nie dlatego, że chodzi już do szkoły, nosi specjalną czapkę, ma tornister i wiele, bardzo wiele książek i zeszytów. Nie. Ale podziwia go dlatego, że się myje zimną wodą.

Bo zimnej wody Oleńka nie lubi.

— Brrr... — otrząsa się na samą myśl o niej.

— Czy ty naprawdę lubisz myć się zimną wodą? — pyta się braciszka.

— Hahaha... — śmieje się wesoło Jasio, hahaha...

— Dlaczego się ze mnie śmiejesz?

— Rozśmieszyły mnie twoje słowa — usprawiedliwia się chłopczyk. — Przecież wszyscy się myją.

— Ale ta woda jest taka zimna — szepcze cicho Oleńka.

— Naturalnie! Przecież tak być powinno! Tak jest zdrowo!

— Ja nie lubię...

— Bo jesteś jeszcze mała.

— Nie jestem taka duża, jak ty — obraziła się Oleńka, — ale wcale nie jestem taka mała.

— Nie gniewaj się na mnie, Oleńko — prosi Jasio — nie gniewaj! Nie chciałem ci nic przykrego po-

wiedzieć. Jesteś przecież jeszcze malutka. Jak byłem w twoim wieku, również nie lubiłem wody. Nietylko zimnej, ale i ciepłej również.

— Naprawdę? — niedowierza Oleńka.

— Naprawdę — upewnia ją Jasio. Jeżeli chcesz, spytaj mamusi.

Oleńka patrzy ciekawie na braciszka. Trudno jej wyobrazić sobie, aby mógł być kiedyś tak mały, jak ona i nie lubić wody.

— Mamusiu — zwraca się Jasio do matki, gdy weszła do pokoju, Oleńka mi nie wierzy, że uciekałem kiedyś przed wodą.

— To prawda — uśmiechnęła się mamusia, ale z tego wyrósł.

— Opowiedz, mamusiu, jak to było? — prosiła dziewczynka.

— Jasio był wtedy jeszcze bardzo małem dzieckiem — zaczęła opowiadać mamusia. — Nie miał jeszcze nawet trzech lat. Był bardzo milutkim chłopczykiem, ale miał jedną wadę: nie pozwalał się wcale myć.

— Jasiu, chodź na obiad — wołałam go często. Dostaniesz doskonałej zupki. A gdy Jasio przychodził i chciałam mu umyć rączki, był niezadowolony:

— Mamusiu — mówił—nie trzeba myć rączek. Zupkę będę przecież jadł łyżką.

Wieczorem znów bronił się Jasio przed wodą:

— Nie myj mnie teraz, mamusiu. Sama daj chlebka do buzi.

— A co ty wtedy mówiłaś, mamusiu — dopytywała się ciekawie Oleńka.

— Nic. Tylko prowadziłam Jasia do miednicy z wodą i myłam go. Zawsze wynajdywał sobie różne wymówki: wieczorem był śpiący, zrana był czysty:

— Mamusiu — mawiał — przecież nie pobrudziłem się wcale w łóżeczku. Nie trzeba mnie teraz myć.

Ale byłam nieubłagana. Myłam go zawsze, kiedy należało: i zrana i wieczorem, przed obiadem i kolacją. Nie udawało się Jasiowi uchylić od żadnego mycia.

— A kiedy przestał się Jasio bać wody? — pytała Oleńka.

— Tego samego roku, na letnisku. Wyjechałam z Jasiem na takie letnisko, gdzie przepływała rzeczka. Przychodzili tam ludzie, ażeby przed kąpielą poleżeć trochę na plaży i opalać się.

— Co to jest plaża? — spytała Oleńka.

— Piaszczysty brzeg rzeczki, na którym można się opalać, nazywa się plażą — wyjaśniła mamusia.

— Jutro pójdę na plażę, — powiedziałam, po przyjeździe do Jasia. Ty nie zechcesz zapewne pójść ze mną. Zostaniesz w domu.

— Ja też chcę iść! — powiedział Jasio.

— Przecież tam jest woda, której ty się boisz.

— Nie boję się wody! Nie boję się wody! — zawołał chłopczyk. Zabierz mnie ze sobą!

— Dobrze — zgodziłam się. Zobaczę, jak się zachowasz nad rzeczką.

Na plaży spotkał Jasio dwoje znajomych dzieci, Florcię i Kazia.

— Dzień dobry, Jasiu — przy-

witała go Florcia. Czy chcesz z nami iść do wody?

— Dzień dobry, Florciu i Kaziu! Pójdę z wami.

Ale Jasio zwlekał i nie mógł się zdecydować przez dłuższą chwilę, aby wejść do wody.

— Prędzej — przynaglała go Florcia, prędzej! Czekamy na ciebie!

Jasio zbliżył się do rzeczki. Ostrożnie wyciągnął jedną nóżkę i zanurzył jeden paluszek w wodzie.

— Brrr... — cofnął się natychmiast. Woda jest zimna!

— Nie bój się — zachęcała go Florcia.

Jasio znów wyciągnął nóżkę, zanurzył jeden paluszek, potem ostrożnie drugi paluszek, później trzeci paluszek w wodzie, czwarty...

Aż zniecierpliwiła się Florcia i powiedziała:

— Nie będziemy dłużej czekali na ciebie. Albo pójdziesz z nami, albo zostawimy ciebie samego.

— Nie! Nie! Nie chcę sam zostać! — odrzekł chłopczyk.

— Jeżeli nie masz odwagi — powiedziała Florcia, — oboje z Kaziem podamy ci ręce.

I zanim Jasio mógł się zdobyć na jakąkolwiek odpowiedź, Florcia i Kazio schwycili go mocno za ręce i pociągnęli do rzeczki.

— Ojojoj! Ojojoj! — zdążył tylko wykrzyknąć Jasio, gdy tak nagle znalazł się w wodzie.

Oswoił się jednak prędko i bawił się potem doskonale.

Od tej pory przestał się Jasio bać zimnej wody.

Stefanja Lewartowiczówna.

Do matek i ojców

Coraz szersze kręgi w ostatnich miesiącach zakreśla akcja dożywiania niezamożnej młodzieży szkół powszechnych i średnich. Z dniem niemal każdym przybywają nowe domy, które bądź odsyłają surowe produkty do punktów zbornych, bądź też przyjmują u siebie młodych obywateli, wydając im codzienny gorący posiłek.

Mam wrażenie, iż agitacja w tej sprawie zdążyła już dotrzeć do najodleglejszego zakątka kraju, spóźnione więc by było z mej strony kołatanie do serc rodzicielskich, które przecież pierwsze odczuć powinny niedolę dziecka.

Jeżeli tę kwestję poruszam to tylko dlatego, że często spotykam się z faktem, iż rodzice, którzy zdecydowali się już wydawać obiady jakiejś małej istotce, w ostatniej chwili cofają się przed wykonaniem zamiaru z obawy, aby obce dziecko nie przyniosło do domu choroby ich pociechom.

Uważam, iż ostrożność taka byłaby uzasadniona, o ile rodzice mieliby możność całkowitego uchronienia dzieci swych od zetknięcia się

z zaraźliwą chorobą. Jednak warunki w jakich jest chowane dziecko w mieście, choćby z najzamożniejszego domu, nigdy nam tej gwarancji dać nie mogą. Wychodzi ono bowiem do ogrodów i parków, gdzie spotyka się z obcemi dziećmi, jeździ tramwajami, lub w najlepszym razie taksówkami, gdzie również nie mamy pewności, czy nie używały tych środków lokomocji dzieci chore, lub osoby przebywające w ich towarzystwie.

Obawa podobna jest dowodem przewrażliwienia i brakiem trzeźwego patrzenia na warunki w jakich chowają się miejskie dzieci.

W ostateczności można przecież tak wydawanie posiłku zorganizować, aby dziecko przychodzące po talerz ciepłej strawy, nie stykało się z domowemi dziećmi. Jednak dla tej obawy pozbawiać je jedynego może w tym dniu gorącego pożywienia jest zbyt krzywdzące i niesprawiedliwe.

A biada Wam Rodzice, jeżeli dzieci Wasze dowiedzą się, iż wzdragaliście się przed wpuszczeniem obcego dziecka do domu przez wzgląd na ich cenne zdrowie. Tak kultywowany egoizm wyda w przyszłości stokrotny gorzki plon, który nieraz i wam samym wyda się piołunem.

Wadan.

Odpowiedzi na listy rodziców

1. *Pani Hannie Pszczółkowskiej-Wernerowej.* Waga Pani córeczki jest nieco niższa od przyjętych przeciętnych norm wagi dzieci w tym wieku.

6-cio miesięcznego niemowlęcia nie należy odstawiać od piersi. Nawet najmniejsza ilość pokarmu jest dla niemowlęcia bardzo pożądana.

6-cio miesięczne niemowlę powinno jadać 5 razy na dobę w odstępach 3 i pół godzinnych, a mianowicie: 6, 9.30, 13, 16.30 i 20. 4 razy pierś, ewentualnie w razie niedostatecznej ilości pierś uzupełniona do 180 gr. mieszanką o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 i pół łyżki od herbaty na 100 gr. mieszanki. O godzinie 13 kaszka manna na smaku z jarzyn i jarzyny.

Z chwilą ukończenia przez małą 7 miesięcy należy o godzinie 20 zamiast pokarmu lub mieszanki dać 180 gr. pełnego mleka z dodatkiem 2 łyż. cukru i 2 sucharków.

Co do wysypki na tle skazy artretycznej, które występuje u starszej córeczki, to niekoniecznie musi ona ujawnić się u drugiego dziecka.

Jeżeli dziecko śpi na równym materacyku, to można pod główkę podłożyć małą poduszeczkę.

2. *Pani M. T. w Krześlinie.*

11-to miesięczne dziecko można odstawić już od piersi, a pokarm zastąpić mlekiem pełnym z dodatkiem cukru, bułki lub kaszki.

Z ukończeniem roku należy przejść na odżywianie 4-krotne, a mianowicie:

Śniadanie: Kakao na mleku, lub kawa zbożowa z bułką lub sucharkami.

Obiad: Wszelkie zupy jarzynowe lub owocowe zaprawione mąką lub zasypane kaszką, aby były gęściejsze. Jako drugie danie jarzyny, lub gdy zupa zawiera jarzyny — kompot, jabłko pieczone.

Podwieczorek: Połowę tego co na śniadanie i owoce.

Kolacja: Kaszka na mleku.

Tran dziecku można podawać w ilości 1 — 2 łyż. od herbaty.

Co do kataru i kaszlu to na odległość nie możemy udzielić porady.

3. *Pani A. Ciechomskiej.* Osad na ząbkach można zmywać bądź miękką szczoteczką z kredą, bądź też zapomocą kawałka gazy lub miękkiego materjału owiniętego na palec z dodatkiem kredy.

Połknięcie kredy jest dla dziecka nieszkodliwe.

4. *Pani J. Pomorskiej.* Do roku nie należy dzieciom solić potraw. Po roku przechodząc na zwykłą djetę dziecko może otrzymywać potrawy mało solone.

5. *Pani Jadwidze Fermentowiczowej.* W sprawie wskazówek co do wychowania i odżywiania niemowlęcia polecamy, o ile Pani dotychczas jeszcze nie korzystała, prenumeratę naszego pisma („Młoda Matka") oraz książeczkę Dr. Progulskiego — „Higjena noworodka i niemowlęcia".

6. *Pani Z. W.* Wobec częstego oddawania moczu przez córeczkę Pani radzimy oddać go do zbadania. Normalnie 8-mio miesięczne niemowlę nie powinno tak często oddawać moczu.

W sprawie wysadzania dziecka odsyłamy Panią do artykułu Dr. Stopnickiej Nr 16 „Młoda Matka" 1929 r.

Co do częstego płaczu dziecka i marudzenia, to nie widząc dziecka nic nie możemy Pani powiedzieć. Jeżeli rzeczywiście stan ten niepokoi Panią, radzimy zwrócić się do lekarza specjalisty chorób dzieci lub też Polikliniki Uniwersytetu Warszawskiego, Marszałkowska 24.

Na noc nie należy dziecka zawijać w kołderkę, wystarczy owinięcie w pieluszki i przykrycie kołderką w ten sposób, aby się dziecko nie wykopywało.

7. *Mamusi Jurka.* Krzyk i płacz dziecka nie może być wywołany wyrzynaniem ząbków.

Kleik owsiany do mieszanki przygotowuje się w następujący sposób: Łyżka stołowa płatków owsianych herkulo gotuje się na wodzie w ilości 1 szklanki, po wygotowaniu i rozklejeniu cedzi się przez gęste sito.

Tabelki przeciętnych miar foremek bibułkowych

Dla dziewczynek:

	1	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17
								centymetrów								
Obwód w piersiach	60	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	87
Obwód w talji . .	60	60	62	64	64	64	64	64	64	64	64	64	66	68	70	101
Długość	45	45	47	49	52	55	59	63	67	71	75	79	83	88	97	210

Dla chłopców:

	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17
							centymetrów								
Obwód w piersiach . .	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88
Długość rękawa od wewnątrz	21	23	25	27	29	31	32	34	36	38	40	42	44	46	98
Długość nogawicy spodni od zewnątrz .	28	29	32	35	38	41	44	47	51	54	57	61	65	95	

Dla pań:

	O	I	II	III	IV
			centymetrów		
Obwód w piersiach	89	90	96	102	108
Obwód w talji	74	74	78	84	88
Obwód bioder	97	98	104	110	116
Długość	103	107	113	119	121

Zaznaczamy, że nie każdy model sukni dla pań, czy ubranka dziecinnego posiada formę we wszystkich wyżej podanych wielkościach, to też zawsze będziemy zaznaczać wielkości posiadanych form bibułkowych.

Pamiętać jednak należy, że każdą formę bibułkową można samemu sobie powiększyć lub zmniejszyć do potrzebnego wymiaru.

Ceny foremek bibułkowych:

Sukienka, ubranko, płaszczyk dziecinny zł. 2.10.

Suknia, płaszcz lub kostjum dla Mamusi zł. 2.60.

Bluzka lub spódniczka dla Mamusi zł. 1.85.

Bielizna zł. 1.80 szt.

Bielizna dziecinn. zł. 1 szt.

Przy zamówieniu foremki bibułkowej należy podać: Nr. modelu, Nr. „Mł. M." wiek lub wymiar p/g tabelki przeciętnych miar, oraz zgóry wpłacić należność na P. K. O. konto 14.555 lub w znaczkach. **Foremki bibułkowe wysyłamy po otrzymaniu wpłaty, jako druk zwykły NA RYZYKO ZAMAWIAJĄCEGO.** Za zaliczeniem foremek nie wysyłamy.

O ile patron ma być wysłany przesyłką poleconą, do cen powyższych należy dołączyć 60 gr.

Obszerne wyjaśnienia jak kroić należy p/g foremek bibułkowych podałyśmy w Nr. 9 dwut. Młoda Matka, str. 32.

ROK 1931
SPIS ARTYKUŁÓW

I. ARTYKUŁY LEKARSKIE

Dr. P. Baumryter. O cukrze mlecznym — Dr. J. Wiszniewski. Sacharyna — cukier — Dr. S. Średnicki. Niebezpieczeństwo wspólnego łóżka — Dr. Z. Morawski. Nadmiar zabawek — Dr. J. Bogdanowicz.

Nr. 18. Owady i insekty jako roznosiciele chorób zakaźnych — Dr. Z. Glińska. O wartości marchwi i pomidorów w odżywianiu dzieci—Dr. T. Lewenfiszowa. O t. zw. zajadach u dzieci — Dr. J. Wiszniewski. Nie dłubać w zębach— Dr. Z. Morawski. O zgrzytaniu zębów u dzieci — Dr. S. Średnicki. Obrzęki ciężarnych — Dr. J. Śmiarowska.

Nr. 19. Jesienne choroby wieku dziecięcego — Dr. P. Baumryter. O utrzymaniu dobrej postawy u dziecka — Dr. S. Średnicki. O niemowlętach, które łykają powietrze — Dr. J. Wiszniewski. Kilka słów o ilości dań w obiedzie dziecka — Dr. J. Sulkes

Nr. 20. Spacery jesienne — Dr. M. Stopnicka. Wyniki leczenia zdrojowego — Dr. Cz. Hoppe. O wyłuszczaniu migdałków — Dr. B. Sonnenschein. Pielęgnowanie pępka u noworodków — Dr. J. Wiszniewski. Dlaczego noworodki sapią?—Dr. T. Lewenfiszowa.

Nr. 21. Jesień a nieżyty dróg oddechowych — Dr. S. Średnicki Przeziębienie a gruźlica — Dr. S. Popowski. Pielęgnowanie pępka u noworodków (c .d.) — Dr. J. Wiszniewski. Sezonowe soki dla niemowląt — Dr. T. Lewenfiszowa. Jeszcze o nadmiarze zabawek — Dr. J. Bogdanowicz.

Nr. 22. O znaczeniu i sposobach dokładnego opróżnienia piersi przy karmieniu niemowląt — Dr. J. Wiszniewski. Czy i jak dalece płacz dziecka może wpłynąć na powstanie przepukliny — Dr. S. Średnicki. O odżywianiu dzieci limfatycznych—Dr. P. Baumryter, Kilka słów w sprawie wełny — Dr. M. S. Próchnica zębów u ciężarnych — Dr. J. Śmiarowska.

Nr. 23. Najczęstsze błędy w odżywianiu niemowlęcia — Dr. M. Stopnicka. Czy nie za duży brzuszek?— Dr. S. Średnicki. O kaloszach, botach i śniegowcach — Dr. T. Lewenfiszowa. O znaczeniu i sposobach dokładnego opróżniapiersi przy karmieniu niemowląt — Dr. J. Wiszniewski. Z higjeny macierzyństwa — Dr. J. Śmiarowska.

Nr. 24. Co może jeść dziecko do lat 7-miu w okresie świątecznym — Dr. J. Wiszniewski. Kłopoty zimowe młodej matki — Dr. Z. Morawski. Szczepienia ochronne przeciwgruźlicze, a wypadki w Lubece — Dr. Z. Glińska. Umiejętne, celowe i higjeniczne urządzenie mieszkania jedno i dwuizbowego — Dr. St. Średnicki.

II. ARTYKUŁY PEDAGOGICZNE

Nr. 1. Wrażenia z choinki — Z. Dłużewska. Opieka dziecka nad ptakami w zimie — J. Brzósko-Guderska. Praca i czynności dziecka — S. Lewartowicz. Nianiusia — M. Benisławska.

Nr. 2. Czy należy dzieci pieścić — Dr. C. Bańkowska. W ogrodzie zoologicznym — J. B. Guderska. Uwagi na temat: „Rozmowy z dzieckiem o zagadnieniach płciowych".

Nr. 3. W ogrodzie zoologicznym — J. B. Guderska. Uwagi na temat: „Rozmowy z dzieckiem o zagadnieniach płciowych". O czytaniu z dziećmi — F. Ilkowska.

Nr. 4. Dwa typy zahukanych dzieci — S. Lewartowicz. Uznać w dziecku człowieka — W. Tyszkowa. Dziecko, które się nudzi — W. Pełczyńska. Przedwiośnie — J. B. Guderska. Mali obrońcy przyrody — J. G.

Nr. 5. Uwagi na temat: „Rozmowy z dzieckiem o zagadnieniach płciowych. Dziecko, które się nudzi — W. Pełczyńska.

Nr. 6. Uwagi na temat: „Rozmowy z dzieckiem o zagadnieniach płciowych". Dla młodych ojców — Dr. C. Bańkowska.

Nr. 7. Uwagi na temat: „Rozmowy z dzieckiem o zagadnieniach płciowych". Macierzyństwo — Z. A. Borowska. O dziecinnym ogródku — J. B. Guderska. Wynos się, bo mi przeszkadzasz — W.

Nr. 8. Uwagi na temat: „Rozmowy z dzieckiem o zagadnieniach płciowych". Przykład — M. Benisławska. Psychologja dziecięctwa — S. Lewartowicz.

Nr. 9. Uwagi na temat: „Rozmowy z

III. MAMUSIU OPOWIEDZ BAJECZKĘ

IV. POEZJE

V. SPORT, GRY I ZABAWY

VI. WSKAZANIA PRAKTYCZNE

VII. KUCHNIA DZIECIĘCA

VIII. UBRANIE DZIECKA

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.



TRICALCINE

UWAPNIENIE ZUPEŁNE ORGANIZMU
otrzymuje się tylko zapomocą

TRICALCINE

Sole wapni przyswajalne

CRUŹLICA płuc i kości
Krzywica-Zołzy-Rekonwalescencja
Wyniszczenie organizmu
Okres ząbkowania-Próchnica zębów
Podczas ciąży i Karmienia
Przy złamaniach Kósci

TRICALCINE PURE w proszku, tabletkach i opłatkach
TRICALCINE czekoladowa wyłącznie da dzieci
TRICALCINE Methylarsinea Adrenalinea Fluorée tylko w opłatkach

Probki i literatura na żądanie P.P. Lekarzy
Laboratoire des Produits Scientia, 21, rue Chaptal, Paris

PAMIĘTAJ –

nie wolno pozbawiać dzieci słodyczy!

Nie masz na kupno ciastek w cukierni

Zrób ciastka w domu

b ę d ą t a n i e i d o b r e

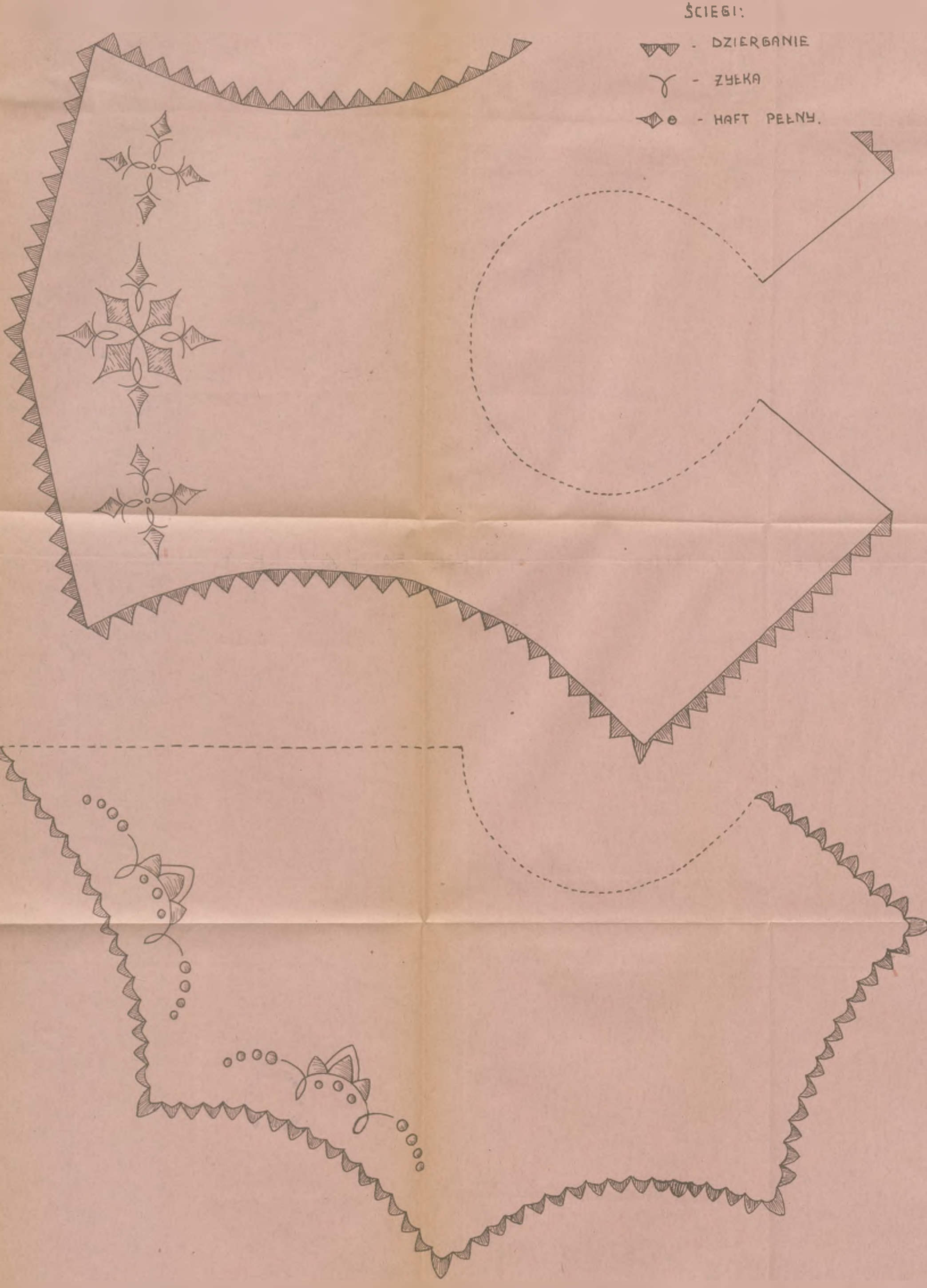
Zeszyty tyg. **„MÓJ DOM“** poświęcone przepisom **na ciastka domowe** do nabycia w cenie **zł. 1.40** w Administracji tygodnika **„Kobieta Współczesna“, Warszawa, Górnośląska 20.**

Na prowincję wysyłamy po otrzymaniu wpłaty na P. K. O. **14.560** lub w znaczkach pocztowych.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

DODATEK DO Nr **24** DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA"

ŚLINIAKI.



DODATEK DO Nr. 24 DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA” ROK 1931

